

*Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Peningkatan Kelincahan***PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG RUN TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN SISWA PUTRA USIA 16-18 TAHUN****Gusti Candra Dwi Satriaputra**S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
gustisatriaputra@mhs.unesa.ac.id**Achmad Widodo**S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
achmadwido@unesa.ac.id**ABSTRAK**

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangatlah penting untuk ditingkatkan dalam berolahraga, karena banyak cabang olahraga yang membutuhkan kelincahan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui adanya pengaruh latihan zig-zag run terhadap peningkatan kelincahan pada siswa putra usia 16-18 tahun. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan menggunakan pre-test dan post-test. Sampel penelitian ini sebanyak 15 populasi. Hasil penelitian ini diperoleh rata-rata kelincahan pada pre-test sebesar 5,78 dan pada post-test sebesar 5,53. Berdasarkan uji normalitas data pre-test diperoleh hasil taraf signifikan 0,2 dan data post-test diperoleh hasil taraf signifikan 0,07 dan data berdistribusi normal, karena data pre-test dan post-test lebih besar dari pada α ($0,2 > 0,05$ dan $0,07 > 0,05$). Perhitungan uji perbedaan rata-rata kelincahan sebelum dan sesudah didasari oleh perhitungan statistic dengan menggunakan rumus paired sample t-test diperoleh taraf signifikan 0,00 maka terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pengaruh latihan zig-zag run terhadap peningkatan kelincahan pada siswa putra usia 16-18 tahun.

Kata kunci: Zig-zag run, Kelincahan.**ABSTRACT**

Agility is the ability of a person to be able to change direction quickly and precisely when moving without losing balance. Agility is one component of physical conditions that are very important to improve in sports, because many sports require agility. The purpose of this study is to knowing the effect of training zigzag run on increasing agility in male students aged 16-18 years. This research is experimental research using pre-test and post-test. The sample of this study was 15 populations. The results of this study obtained an average agility in the pre-test of 5.78 and in the post-test of 5.53. Based on the normality test of the data pre-test obtained a significant level of 0.2 and the data post-test obtained by the results of a significant level of 0.07 and the data are normally distributed, because the data pre-test and post-test is greater than α ($0.2 > 0.05$ and $0.07 > 0.05$). Calculation of the test of the difference in average agility before and after based on statistical calculations using the formula paired sample t-test obtained a significant level of 0.00, there is a significant difference between the results of the pre-test and post-test. So it can be concluded that there is a significant effect between the effect of training zigzag run on increasing agility in male students aged 16-18 years.

Keywords: Zigzag run, Agility.**PENDAHULUAN**

Olahraga futsal adalah permainan beregu yang populer pada saat ini dan telah menjadi permainan nasional di setiap negara. Futsal adalah permainan sepakbola dalam ruangan yang dimainkan lima lawan lima pada ukuran lapangan yang lebih kecil, Muhandanto (2006:6). Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan

manipulasi bola dengan kaki. Seorang pemain futsal harus berlatih secara teratur agar dapat bermain futsal dengan baik. Futsal berasal dari bahasa Spanyol yaitu dari kata futbol sala, artinya sepak bola ruangan, Rahardiankusuma, Dimas (2016:252).

Didalam bermain futsal terdapat beberapa teknik futsal yang harus dikuasai oleh pemain futsal, Lhaksana (2011:5) berpendapat bahwa dalam futsal

pemain juga mempelajari untuk bermain lebih akurat dalam hal teknik dasar bermain, seperti teknik passing, control, chipping, dribbling, dan shooting.

Seorang pemain futsal yang baik tidak hanya mempunyai skill yang tinggi saja, para pemain futsal harus memiliki mental yang kuat, fisik yang baik serta kelincahan yang juga baik, karena kelincahan sangat diperlukan dalam permainan futsal.

Untuk meningkatkan mental bertanding pada pemain futsal ini agar tidak gugup saat bertanding seperti (1) Mengikuti turnamen besar, dengan cara mengikuti turnamen besar yang diisi oleh pemain atau tim-tim besar sehingga semakin mengasah kemampuan bertanding dan juga mental pemain dengan berhadapan melawan tim yang lebih kuat. (2) Tidak pandang nama besar lawan, menghilangkan rasa grogi dan meningkatkan mental dengan tidak memandang pemain lawan berlebihan, para pemain harus tetap yakin bias untuk mengalikan apapun lawannya.

Dalam beberapa tahun terakhir, perkembangan futsal saat ini sangat berkembang pesat di masyarakat Indonesia. Perkembangan futsal juga berkembang sampai ke daerah-daerah di Indonesia yang salah satunya berkembang di SMA Nahdlatul Ulama 1 Gresik. Olahraga futsal menjadi salah satu olahraga yang banyak diminati oleh siswa putra SMA Nahdlatul Ulama 1 Gresik. Olahraga ini menjadi permainan yang sangat menyenangkan bagi siswa, disamping itu siswa juga dapat mengembangkan bakatnya lewat ekstrakurikuler futsal yang ada di sekolah. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sangat antusias dan berlomba untuk menjadi pemain terbaik agar bisa masuk ke tim inti SMA Nahdlatul Ulama 1 Gresik.

Futsal SMA Nahdlatul Ulama 1 Gresik telah mengikuti berbagai kompetisi dalam beberapa tahun ini, diantaranya:

1. Petrokimia Gresik Futsal Championship 2018
2. Street Futsal Competition 2018
3. Futsal Competition of Smanema 2018
4. Freedom Futsal Competition 2019
5. Futsalogy Competition 2019
6. Gojek Competition 2019

Namun hasil yang dicapai dalam event yang diikuti masih belum memuaskan, karena tidak dapat menjuarai sekalipun dalam event yang diikuti. Pencapaian paling tertinggi dalam event yang diikuti oleh SMA Nahdlatul Ulama adalah perempat final,

dalam event Gojek Competition 2019. Selain itu tim futsal SMA Nahdlatul Ulama 1 Gresik lebih sering gugur dalam fase grup ataupun fase enam belas besar.

Dari observasi yang dilakukan peneliti, peneliti mengindikasikan bahwa pencapaian futsal SMA Nahdlatul Ulama 1 Gresik belum maksimal disebabkan oleh kondisi fisik yang kurang optimal. Salah satunya adalah kelincahan pada siswa yang masih belum menunjukkan kemampuan pergerakan yang diharapkan.

Menurut Muhajir (2007) Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Dikarenakan kelincahan adalah perpaduan beberapa komponen dari kecepatan, kekuatan, keseimbangan, dan koordinasi gerak maka banyak cabang olahraga yang membutuhkan kelincahan. Oleh karena itu kelincahan dapat dilatih secara khusus agar bisa mendapatkan hasil yang maksimal.

Ada 3 bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan, yaitu shuttle run (laribelak-balik), zig-zag run (laribelak-belok), dan lari rintangan (Apriyadi, 2014:2). Permainan futsal memerlukan pelatihan zigzag run adalah olahraga yang memerlukan dan mengutamakan kelincahan, kekuatan otot tungkai, terutama daya tahan otot dipengaruhi oleh latihan yang intensitasnya tinggi dan mempunyai karakteristik yang tepat dalam memilih bentuk pelatihan yang digunakan (Wora, Dionisius, Dkk 2017: 3). Zig-zag run adalah salah satu bentuk latihan yang sangat efektif untuk meningkatkan kelincahan. zig-zag run adalah metode lari dengan menggunakan halangan atau rintangan yang harus dilewati dengan cara berlari menghindari halangan atau berlari secara berbelok-belok (Andi, 2015:3). Peneliti lebih memilih latihan zig-zag run karena menurut Wora, Dionisius (2017: 2) Latihan Zig-Zag Run lebih efektif meningkatkan kelincahan daripada pelatihan Shuttle Run dalam permainan futsal. Dalam penelitian ini peneliti ingin menggunakan salah satu model latihan yaitu zig-zag run dan mengaitkannya dengan peningkatan kelincahan pada siswa putra usia 16-18 tahun.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan zig-zag run terhadap peningkatan kelincahan siswa putra usia 16-18 tahun ekstrakurikuler SMA Nahdlatul Ulama 1 Gresik.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa putra usia 16-18 tahun ekstrakurikuler SMA Nahdlatul Ulama 1 Gresik berjumlah 15 orang. Teknik pengumpulan data adalah *pre-test* dan *post-test* menggunakan *z-test* untuk mengukur kelincahan dari sampel. Sampel akan diberikan treatment berupa program latihan zig-zag run selama 6 minggu dengan rincian seperti tabel dibawah:

M i n g g u	Latihan Dalam Satu Minggu	Wa ktu	Materi Inti Latihan Zig-Zag Run				JI
			I	S	Rp	R	
1	3x	10 s	50 %	3	7	1:3	Akt if
2	3x	10 s	50 %	3	7	1:3	Akt if
3	3x	10 s	50 %	3	8	1:3	Akt if
4	3x	10 s	50 %	3	8	1:3	Akt if
5	3x	10 s	50 %	3	9	1:3	Akt if
6	3x	10 s	50 %	3	9	1:3	Akt if

Ket: I : Intensitas
S : Set
Rp : Repetisi
R : Rasio
JI : Jenis Istirahat

Teknik analisis data yang digunakan adalah deskripsi data, uji normalitas dan uji hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Deskripsi data

a. Data Pre-test

Data pre-test ini merupakan hasil dari tes kelincahan yang diambil dengan menggunakan instrumen tes lari model "Z".

Hasil Penelitian Data Pre-test

DATA	NILAI
Mean	5,78
Minimal	5,31

Maksimal	6,34
SD	0,344

Berdasarkan tabel di atas hasil penelitian data pre-test kelincahan yang telah dilakukan, diketahui rata-rata sebelum diberi latihan zig-zag run sebesar 5,78 detik, simpangan baku sebesar 0,344, nilai maksimal 6,34 detik, dan nilai minimal 5,31 detik.

b. Data Post-test.

Data post-test ini merupakan hasil dari tes kelincahan yang diambil dengan menggunakan instrumen tes lari model "Z".

Hasil Penelitian Data Post-test

DATA	NILAI
Mean	5,53
Minimal	5,06
Maksimal	6,09
SD	0,311

Berdasarkan hasil penelitian data post-test kelincahan yang telah dilakukan, diketahui rata-rata setelah diberi latihan zig-zag run sebesar 5,53 detik, simpangan baku sebesar 0,311, nilai maksimal 6,09 detik, dan nilai minimal 5,06 detik.

2. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan salah satu teknik yang bertujuan untuk memastikan/mengetahui bahwa data yang diperoleh adalah berdistribusi normal dalam variable penelitian. Dengan menggunakan aplikasi SPSS 23, yaitu dengan uji kolmogorov-smirnov dengan kriteria pengujian normalitas sebagai berikut:

- Jika tingkat signifikan (p) $> \alpha = 0,05$ Maka data dinyatakan berdistribusi normal.
- Jika tingkat signifikan (p) $< \alpha = 0,05$ Maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal.

Berikut merupakan hasil uji normalitas dengan menggunakan aplikasi SPSS 23 dari data penelitian yang telah diperoleh dari tiap kelompok sampel penelitian pada tabel di bawah.

Hasil Uji Normalitas

Data	Sig (2-tailed)	Keterangan	Status
Pretest	0,200	$P > 0.05$	Normal

Posttest	0,070	$P > 0.05$	Normal
----------	-------	------------	--------

Berdasarkan hasil uji normalitas data dengan menggunakan uji Kolmogorov-smirnov, menunjukan bahwa keseluruhan pre-test dan post-test ini berdistribusi normal. Hal ini dikarenakan nilai Sig (2-tailed) $> 0,05$

3. Pengujian Hipotesa

Setelah dilakukan uji normalitas kemudian data tersebut telah dinyatakan berdistribusi normal, data akan di uji untuk menghitung pengaruh treatment yang telah diberikan oleh peneliti latihan selama 6 minggu. Pengolahan data uji t paired sample t-test menggunakan bantuan program SPSS 23. Untuk hasil uji Paired Sample Test yang dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS 23 dapat dilihat dalam tabel di bawah.

Hasil Perhitungan uji t paired sample t-test

Pair	T	Sig 2 tailed	Status
Pretest - posttest	08,761	0.000	H_0 ditolak

Adapun ketentuan pengambilan keputusan didasarkan pada beberapa ketentuan sebagai berikut:

a. Hipotesis :

- 1) H_0 : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan zig-zag run terhadap kelincahan.
- 2) H_1 : Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan zig-zag run terhadap kelincahan.

b. Kriteria keputusan:

- 1) Terima H_0 jika nilai probabilitas (Sig.) $> 0,05$
- 2) Tolak H_1 jika nilai probabilitas (Sig.) $< 0,05$

Berdasarkan data pada tabel 4.4, kesimpulan hasil diketahui bahwa nilai t-hitung adalah 08,761 dengan probabilitas (Sig.) 0,000. Karena probabilitas (Sig.) $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak, artinya terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan zig-zag run terhadap kelincahan. Berdasarkan hasil pengolahan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa latihan Zig-zag run berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan.

Pembahasan

Peneliti beranggapan bahwa latihan zig-zag run dapat meningkatkan kelincahan siswa. Berdasarkan hasil penelitian ini menyatakan bahwa

pelatihan menggunakan zig-zag run memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan dan metode pelatihan zig-zag run dapat digunakan sebagai salah satu bentuk pelatihan untuk meningkatkan kelincahan pada beberapa cabang olahraga yang banyak menggunakan kelincahan. Zig-zag run bisa meningkatkan kelincahan, karena latihan ini melatih otot bagian ekstremitas bawah dan membantu dalam berimprovisasi berbagai aspek gerakan.

Hasil dari penelitian data pre-test kelincahan yang telah dilakukan, diketahui rata-rata sebelum diberi latihan zig-zag run sebesar 5,78 detik, simpangan baku sebesar 0,344, nilai maksimal 5,31 detik, dan nilai minimal 6,34 detik. Sedangkan, hasil penelitian data post-test kelincahan yang telah dilakukan, diketahui rata-rata setelah diberi latihan zig-zag run sebesar 5,53 detik, simpangan baku sebesar 0,311, nilai maksimal 5,06 detik, dan nilai minimal 6,09 detik.

Berdasarkan hasil uji normalitas data dengan menggunakan uji Kolmogorov-smirnov, menunjukan bahwa keseluruhan pre-test dan post-test ini berdistribusi normal. Hal ini dikarenakan nilai Sig (2-tailed) $> 0,05$.

Berdasarkan data uji t paired sampel kesimpulan hasil analisis diketahui bahwa nilai t-hitung adalah 08,761 dengan probabilitas (Sig.) 0,000. Karena probabilitas (Sig.) $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak, artinya terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan zig-zag run terhadap kelincahan. Berdasarkan hasil pengolahan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa latihan Zig-zag run berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan.

Dengan demikian hasil penelitian ini selaras dengan hasil penelitian sebelumnya yaitu pada penelitian yang dilakukan Fitriani tahun 2016 yang berjudul Pengaruh Pemberian Zig-Zag Run Exercise Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain PERSIS Makassar Usia 9-12 Tahun, dan hasil penelitian membuktikan bahwa ada pengaruh pemberian zig zag run exercise terhadap peningkatan kelincahan pemain PERSIS Makassar usia 9-12 tahun. Nurul Fajar Kinanti tahun 2016 yang berjudul Pengaruh Permainan Zig-zag Run Terhadap Pemain Sepak Bola Usia 13-15 Tahun Di Smp Muhammadiyah 5 Surakarta, dan hasil Penelitian Ada pengaruh latihan zig zag run pada kelincahan pemain sepak bola usia 13-15 tahun setelah dilakukan uji

statistik menggunakan uji wilcoxon didapatkan p-value 0,001 pada kelompok perlakuan dan kontrol serta tidak terdapat beda pengaruh setelah dilakukan uji statistik menggunakan mann whitney di dapatkan p-value 0,191. Ada pengaruh latihan zig zag run pada pemain sepak bola usia 13-15 tahun.

PENUTUP

Simpulan

Dari hasil penelitian berdasarkan rumusan masalah dalam penelitian ini disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pengaruh latihan zig-zag run terhadap peningkatan kelincahan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Nahdlatul Ulama 1 Gresik.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan tersebut, maka diajukan saran yang diharapkan dapat memperbesar manfaat hasil penelitian, diantaranya adalah:

1. Menjadi referensi bagi pelatih untuk memperkaya wawasan dalam program latihan karena pelatih tidak cukup hanya melakukan program latihan yang sudah ada, pelatih harus terus berinovasi tentang program latihan supaya tercapainya suatu tujuan yang diinginkan.
2. Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan dapat meneliti dengan jumlah populasi serta sampel yang lebih banyak dan berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyadi, Ilham. 2014. *Pengaruh Agility Ladder Exercise Dengan Metode Lateral Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Lari Pada Atlet Sepak Bola Usia 13 Tahun Di Sekolah Sepak Bola Jaten*. Surakarta.
- Arasih, Ratih. 2015. *Survei Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Gulat Kabupaten Brebes*. Semarang.
- Arikunto, Suharsimi 2008. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA
- Arikunto, Suharsimi 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA
- Asmar. 2008. *Gaya Hidup Peraturan Dan Tips-Tips Permainan Futsal*. Yogyakarta.
- Brown, Lee E Dkk. 2000. *Training For Speed, Agility, And Quickness*. United States: Human Kinetics
- Budiwanto, Setyo. 2014. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Budiwanto, Setyo. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang
- Dabukk, Andri Bermantua. 2015. *Efektivitas Latihan Kelincahan Dengan Ladder Dan Zig-Zag Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa Ssb Baturetno Usia 10-12 Tahun*. Yogyakarta.
- Fitrian. 2016. *Pengaruh Pemberian Zig-Zag Run Exercise Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain PERSIS Makasar Usia 9-12 Tahun*. Skripsi.
- Hadi, Firdaus Sofyan, Hariyanto, Eko, Amiq, Fahrial. 2016. "Pengaruh Latihan Ladder Drills Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa U-17 Di Persatuan Sepakbola Jajag Kabupaten Banyuwangi" pendidikan jasmani Vol 26. (No 1: hal.213-228).
- Hawindri, Brila Susi. 2016. *Pemanaan Panduan Latihan Teknik Dasar Futsal Bagi Atlet Pemula*. Malang.
- KInanti, NurulFajar. 2016. *Pengaruh Permainan Zig Zag Run Terhadap Pemain Sepak Bola Usia 13-15 Tahun Di Smp Muhammadiyah 5 Surakarta*. Skripsi : program jurusan s1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Komarudin. 2011. *Dasar Gerak Sepakbola*. Yogyakarta.
- Lhaksana, Justinus. 2011. *Taktik Dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maliki, Osa, Dkk. 2016. *Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Klub Persepu Upgris Tahun 2016*. Semarang

- Millar, A Lynn. 2013. *Program Olahraga ARTRITIS*. Terjemahan Evi Janu Kusumawati. Yogyakarta: PT Citra Aji Parana.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMA Kelas XI*. Jakarta: Erlangga.
- Murhananto. 2006. *Dasar-Dasar Permainan Futsal*. Jakarta: Kawan Pustaka.
- Nazir, M. 2014. *Metode Penelitian*. Bogor : Ghalia Indonesia
- Rahardiankusuma, Dimas. 2016. *Intensitas Menonton Tayangan Kekerasan, Tingkat Frustrasi dan Agresi Pemain Futsal Di Liga Futsal Amatir*. Surabaya.
- Rahmani, Mikanda. 2014. *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta: Dunia Cerdas.
- Rizal, Umu Muhamad. 2016. *Survei Teknik Dasar Dan Kesegara Jasmani Dalam Permainan Futsal Siswa Putra Ekstrakurikuler Sma Negeri 2 Semarang*. Semarang.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Surabaya
- Sukadiyanto. 2011. *Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Wiarso, Giri. 2013. *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.